

Centre Cívic Sagrada Família

# TALLERS

De setembre a desembre

Sagrada Família

tardor  
2019

Centre Cívic  
Sagrada Família

Ajuntament de  
Barcelona



---

## INSCRIPCIONS ALS TALLERS

---

Les inscripcions es duran a terme a partir del dilluns **9 de setembre de 2019**.

### INSCRIPCIÓ ON LINE

A partir del **9 de setembre** a les 9 h des de la nostra pàgina web: **www.ccsagradafamilia.net**.

Si les places *on line* s'han exhaurit cal consultar al Centre.

### INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

A partir del **9 de setembre** a les oficines del **Centre Cívic Sagrada Família C/Provença, 480**.

De dilluns a divendres, de 9 a 15.30 h i de 16.30 a 21 h, dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 20 h i diumenges de 10 a 14 h.

Cal presentar el DNI per formalitzar la inscripció.

Les inscripcions i el pagament de la matrícula es poden fer mitjançant targeta o ingrés bancari (el full d'ingrés s'ha de retornar al Centre en un termini màxim de dos dies).

---

## INFORMACIÓ

---

**Els cursos començaran la setmana del 7 d'octubre de 2019.**

La data de finalització varia segons el nombre de sessions. Les places són limitades.

Els tallers s'adrecen a persones majors de 18 anys.

### PREU/HORA TALLERS:

- Curs genèric: 4,11 €/h sense IVA (4,97 €/h amb IVA)

**El preu no inclou les despeses de material.**

**Al web del Centre Cívic trobareu la informació ampliada del vostre taller i la normativa del Centre.**

**Un cop iniciada la programació dels tallers (7 d'octubre) no es retornarà, en cap cas, l'import de la matrícula.**

El Centre Cívic es reserva el dret de suspendre algun taller que no hagi assolit un mínim de persones participants.

---

## RECURSOS

### EN PARLEM...

#### APRÈN A FER UNA COMPRA SALUDABLE

N

Dijous de 19 h a 20.30 h  
A càrrec de Vanessa Nuñez  
Preu: 59,68 €

Sabries identificar un producte ric en sucres? Què és la maltodextrina de la nostra llista d'ingredients? Com podem millorar la llista de la compra? Les males decisions a l'hora d'anar a comprar aliments comporten que mengem d'una manera menys saludable i ens gastem més diners dels que voldríem.

En les sessions d'aquest taller principalment pràctic realitzarem dinàmiques de grup entretingudes, com ara simulacres de compra amb cistell, jocs amb targetes, semàfors de l'alimentació, etc., per aprendre a fer una compra saludable.

#### SÒL PELVIÀ: AQUEST GRAN DESCONEGUT ÉS NORMAL "PIXAR-SE DE RIURE"?

Dimecres 16 d'octubre  
de 18 h a 20 h  
A càrrec d'Espai Alè,  
[www.espaiale.cat](http://www.espaiale.cat)  
Preu: 9,95 €

El sòl pelvià és el conjunt de músculs que tanquen el sòl de la pelvis. Popularment parlant, són els músculs que tenim entre les cames. El sòl pelvià és el responsable no solament de la contenció urinària, sinó del bon funcionament de la bufeta, la vagina, la matriu i el recte. Parlarem dels perquè del perineu: per què té problemes? Com el podem ajudar? Quines són les situacions de risc? Quins són els símptomes d'alerta?... La prevenció és la millor solució. El coneixement és el primer pas.

#### CURA DE LA SALUT INTESTINAL

Dimecres 9 d'octubre  
de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec de Marta León,  
Espai de Salut Alè  
[www.foodgreenmood.com](http://www.foodgreenmood.com)  
Preu: 9,95 €

Parlarem de com podem millorar el nostre sistema digestiu a través de l'alimentació i els hàbits saludables, de com millorar el nostre sistema immunitari, la nostra salut hormonal i fins i tot emocional.

#### HISTÒRIA DEL LLIBRE I LA LECTURA

N

Dimecres 30 d'octubre  
de 19 h a 20.30 h  
Professora: Covadonga Viñas  
Preu: 7,45 €

En aquest taller farem un recorregut que ens portarà a comprendre com el llibre, a través de la història, es converteix en l'objecte que avui coneixem i de quina manera els usos de la lectura han anat variant fins a esdevenir una activitat d'oci i entreteniment habitual avui dia. Anirem de les tauletes d'argila als dispositius electrònics, recorrerem segles d'història per conèixer millor els llibres i l'acció de llegir-los.

#### L'ESTRÈS I LA SALUT

Dimecres 20 de novembre  
de 18.30 h a 20 h  
A càrrec d'Espai Alè,  
[www.espaiale.cat](http://www.espaiale.cat)  
Preu: 7,45 €

Sovint quan una paraula es pronuncia moltes vegades perd la força que té i, per tant, la seva importància. És el cas de l'estrès: tothom va més o menys estressat i ens sembla normal. L'estrès és bo o dolent? L'estrès ve de fora o el generem nosaltres? Què ens passa, al cos, quan estem estressats? En aquesta conferència entendrem els mecanismes de l'estrès i veurem què podem fer per gestionar-lo millor, que és el mateix que gestionar el dia a dia.

## EL REI ARTÚS. LLEGENDA O HISTÒRIA

N

Dimarts 5 de novembre  
de 18 h a 19.30 h

A càrrec de Jorge Pisa

Preu: 7,45 €

A l'edat mitjana es va crear la llegenda sobre un rei mític brità que no només va protegir els seus territoris de l'amenaça germànica dels angles i els saxons, sinó que va governar el seu país, Britània, amb mesura i justícia. Analitzarem aquesta llegenda, la seva creació i què hi ha de cert darrere d'ella.

## ATRÒFIA VAGINAL

N

Dimecres 6 de novembre  
de 18 h a 19.30 h

A càrrec d'Espai Alè,

[www.espaiale.cat](http://www.espaiale.cat)

Preu: 7,45 €

L'atròfia vaginal és un dels "monstres" que planen després del període de la menopausa. La falta d'estrògens fa que els teixits es tornin més fràgils. Llavors es produeix sequedat i, d'altra banda, pot haver-hi dolor en les relacions sexuals. Podem fer-hi alguna cosa més enllà dels suplementes i les cremes estrogèniques?

## IDIOMES

### ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

(A) Dimecres de 18 h a 19.30 h

(B) Dijous de 19.30 h a 21 h

Professor: Ramon Codina

Preu: 74,60 €

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà.

Vols passar una bona estona parlant anglès?

Tractarem de diferents temes tot repassant algunes estructures gramaticals i expressions interessants, practicarem l'audició i portarem a terme jocs que ens faran parlar.

### APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Dimarts de 16.30 h a 18 h

Professor: Ramon Codina

Preu: 74,60 €

### LET'S HAVE FUN

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h  
(conversa baixa-intermèdia)

(B) Dimecres de 10 h a 11.30 h  
(conversa intermèdia-alta)

Professora: Laia Fanlo

Preu: 74,60 €

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell avançat.

Tractarem de diferents temes tot repassant algunes estructures gramaticals i expressions interessants, practicarem l'audició i durem a terme jocs que ens faran parlar.

### ANGLÈS PER VIATJAR

(A) Dimarts de 18 h a 19.30 h  
(nivell mig)

(B) Dimarts de 19.30 h a 21 h  
(nivell bàsic)

Professora: Mariana Gleiser

Preu: 74,60 €

Per a aquelles persones que, tot i haver assolit un nivell molt bàsic de coneixements d'anglès, no se senten segures a l'hora d'afrontar situacions típiques que es presenten quan es fa un viatge.

### LECTURES, CONVERSA I DEBAT SOBRE TEMES D'ACTUALITAT EN ANGLÈS

Dimarts de 16.30 h a 18 h

Professora: Mariana Gleiser

Preu: 74,60 €

Vols practicar el teu anglès oral, millorar-ne la fluïdesa i el vocabulari, però ja no vols fer sempre el mateix i parlar dels mateixos temes? Et proposem un taller una mica diferent. Triarem temes d'interès comú del grup i farem lectures d'articles i textos (periodístics, de revistes generals i per a estudiants d'anglès, fins i tot literaris). Cada alumne farà una primera lectura a casa i ho posarem tot en comú, en farem una lectura crítica i un petit debat.

---

## **ALEMANY “NIVELL 0”**

---

Dilluns d'11.45 h a 13.15 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 74,60 €

Aprendrem la gramàtica bàsica i vocabulari útil d'una manera amena i lúdica.

Treballarem les presentacions i altres estructures simples per poder formular els nostres primers diàlegs breus i senzills.

No calen nocions.

---

## **ALEMANY “NIVELL 2”**

---

(A) Dilluns de 18 h a 19.30 h

(B) Dimecres de 18 h a 19.30 h  
(superior)

Professora: Laia Fanlo

Preu: 74,60 €

És una continuació del nivell 1. Per accedir a aquest nivell s'ha d'haver cursat el curs anterior en el centre o bé tenir-ne els coneixements corresponents al nivell anterior.

Continuarem aprenent de manera amena i lúdica.

Consulteu el temari a la pàgina web.

---

## **CONVERSA EN FRANCÈS**

---

(A) Dimarts de 10.30 h a 12 h

(Bàsic)

(B) Dimarts de 12 h a 13.30 h

(Mitjà)

(C) Dimarts de 19.45 h a 21.15 h

(Mitjà)

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 74,60 €

Curs de conversa amb una professora nadiua.

Cal tenir-ne nocions.

---

## **ITALIANO PER I VIAGGI**

---

Dijous de 19 h a 20.30 h

A càrrec d'Idiomes Tarradellas

Preu: 74,60 €

Aquest taller s'adreça a persones que vulguin aprendre les estructures i el vocabulari bàsic de la llengua italiana per poder-ho fer servir per comunicar-se quan vagin de viatge a Itàlia. Es tracta d'un curs molt amè i pràctic, impartit per un professor nadiu. No cal tenir cap nivell d'italià.

---

## **ALEMANY CONVERSA BÀSICA**

---

(A) Dimarts d'11.45 h a 13.15 h

(B) Dimecres d'11.45 h a 13.15 h  
(conversa superior)

Professora: Laia Fanlo

Preu: 74,60 €

Requereix tenir coneixement de l'idioma.

Posarem en pràctica diàlegs senzills que ens ajudaran a poder-nos comunicar quan viatgem. Ampliarem vocabulari i estructures gramaticals interessants. S'ha d'haver cursat els tres primers nivells d'alemany en el centre o bé tenir coneixement del temps verbal en present i perfecte. Taller dinàmic i amè.

Consulteu el temari a la pàgina web.

---

## **SPAB MIT DEUTSCH**

---

Dimarts de 10 h a 11.30 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 74,60 €

Conversa intermèdia.

Aquest taller s'adreça a persones amb un nivell intermedi de la llengua. Practicarem l'idioma divertint-nos i gaudint de l'alemany tot jugant, parlant i experimentant a través de diverses activitats lúdiques que es proposaran. Música, vídeos interessants i jocs de rol en són alguns exemples.

---

## **INICIACIÓ AL FRANCÈS**

---

(A) Dilluns de 12 h a 13.30 h

(B) Dilluns de 18 h a 19.30 h

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 74,60 €

Comences amb el francès? Aquest curs és per a persones que volen iniciar-se en aquest idioma o refrescar-lo. Aprendrem la gramàtica bàsica i el vocabulari útil per poder començar a parlar i fer-te entendre, a presentar-te i mantenir converses bàsiques.

Consulteu el temari a la pàgina web.

---

## FRANCÈS “1”

---

Dilluns de 19.30 h a 21 h  
Professora: Stéphanie Pimet  
Preu: 74,60 €

Aquest curs s'adreça a tothom qui pugui mantenir una conversa bàsica o vulgui consolidar la seva base. L'objectiu és ampliar el vocabulari i millorar l'expressió oral i la comprensió auditiva. Revisarem les estructures apreses i les enriquirem perquè puguem comunicar-nos amb confiança en situacions quotidianes.

---

## FRANÇAIS POUR VOYAGER

---

Dimarts de 18.30 h a 19.45 h  
Professora: Stéphanie Pimet  
Preu: 62,17 €

Vols viatjar a França o a un país francòfon? Aquest curs no només et permetrà aprendre vocabulari i expressions turístiques per entendre situacions típiques, sinó també sentir-te més autònom quan hi viatgis.

---

## FES-HO PER TU

---

---

## LA TÈCNICA KOKEDAMA

---

Dimecres 9 d'octubre  
de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec de Les Marietes  
Paisatgisme  
Preu: 9,95 € + suplement

Descobreix aquesta tècnica de jardineria japonesa per tenir plantes sense test a casa.

---

## PUNT GESSAMÍ

---

Divendres 18 i 25 d'octubre  
de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec de Les Marietes  
Paisatgisme  
Preu: 19,89 € + suplement

Diferents punts de macramé per fer un *plant holder* combinant cordes, fusta i flor/planta.

---

## FLOR LÍQUIDA

---

Dimecres 13 i 20 de novembre  
de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec de Les Marietes  
Paisatgisme  
Preu: 19,89 € + suplement

Aprèn diferents tècniques per fer estampacions naturals. En aquest taller prepararem tints a partir de plantes, segells i tamps per tenir el nostre propi joc d'estampats amb motius vegetals.

---

## UNA KOKEDAMA PER NADAL

---

Dimecres 18 de desembre  
de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec de Les Marietes  
Paisatgisme  
Preu: 9,95 € + suplement

Descobreix aquesta tècnica de jardineria japonesa per tenir plantes sense test a casa. Decora la teva llar o la teva taula ara que arriben les festes de Nadal.

---

## BRICOLATGE DOMÈSTIC

---

Dilluns de 19 h a 21 h  
Professor: Alexandre Jodar  
Preu: 59,68 € + suplement

Aprèn a fer petites reparacions de casa, ja siguin d'electricitat, aigua, pintura, fusteria, o de paleta. Tingues la casa al dia amb un bon manteniment.

---

## INICIACIÓ A L'AUTOMAQUILLATGE

---

Dimarts 15, 22 i 29 d'octubre  
de 19 h a 21.30 h  
Professora: Anna Mundet  
Preu: 37,29 € + suplement

Maquillatge bàsic per al dia a dia, aprèn com ressaltar la teva bellesa! Aprèn a utilitzar els pinzells i les diferents tècniques de maquillatge. Farem maquillatges de dia, de nit, de festa, de casaments...

## AUTOMAQUILLATGE DE TENDÈNCIES D'HIVERN

Dimarts 12, 19 i 26 de novembre de 19 h a 21.30 h

Professora: Anna Mundet

Preu: 37,29 € + suplement

En aquest curs treballarem les tendències de tardor-hivern; recordarem i treballarem també les diferents tècniques de maquillatge, les noves combinacions de colors, el que serà moda durant les festes de Nadal, etc.

Per a persones amb algunes nocions de maquillatge.

## ORDRE I ARMARIS EFICIENTS. MÈTODE MARIE KONDO

Dimecres 9 i 16 d'octubre de 19.30 h a 21.30 h

Professora: Sílvia Uceda

Preu: 19,89 €

Aquest taller s'adreça a aquelles persones que vulguin tenir un mètode d'ordre eficient per a tota la llar i, concretament, per a l'armari rober. Aquest curs es basa en el famós mètode de la japonesa Marie Kondo.

## INTRODUCCIÓ A LA PERFUMERIA NATURALISTA

Dimarts de 18.30 h a 20 h

Professora: Marta García-Pons, Elephants & Flowers

Preu: 59,68 € + suplement

Si t'agraden les aromes i la natura, aquest és el teu taller. Aprèn a crear tota mena de fragàncies, senzilles o sofisticades, amb elements 100% naturals. Aprenderàs a extreure l'olor de les flors que tant t'agraden i a combinar els olis essencials que tens a casa per crear un perfum únic i personalitzat.

Natural, *eco-friendly*, *toxic-free* i vegà!

## RESTAURACIÓ DE MOBLES

(A) Dilluns de 17.30 h a 19.30 h

(B) Dilluns de 19.45 h a 21.45 h

(C) Dimecres de 18 h a 20 h

Professor: Jesús Zornoza

Preu: 79,57 €

Cal portar mobles petits.

## LA CASA ORDENADA I NETA

Dimarts de 17.30 h a 19 h

Inici 15 d'octubre

A càrrec d'Iris Núñez, coach

Preu: 59,68 €

En aquest taller aprendrem a mantenir la casa ordenada i neta per sempre. Us donarem les eines i els trucs necessaris perquè sempre tingueu ganes d'arribar a casa. Quan hi ha ordre i netedat al nostre voltant, la llar es converteix en un espai de pau i felicitat.

## GASTRONOMIA

Pots consultar també l'apartat "En parlem...", on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

## CANAPÈS I PETIT FOURS SALATS DE NADAL

Dilluns 16 de desembre de 20.15 h a 21.45 h

Professor: Diego Molina

Preu: 7,45 € + suplement

Un any més arriben les festes de Nadal i, també, els maldecaps perquè no sabem què podem fer per menjar. No hi ha res que sedueixi i sorprengui més que uns aperitius acurats ben bons i ben presentats.

En aquest monogràfic t'ensenyarem aperitius de Nadal i *petit fours* amb una presentació espectacular perquè puguis quedar com un/a amfitrió/ona excel·lent.

Canapès perfectes i cassoles d'elaboració pròpia amb deliciosos farcits salats i uns acabats de luxe. No t'ho pots perdre!

---

## BEGUDES VEGETALS

N

Dijous 10 d'octubre  
de 19.30 h a 21.30 h  
A càrrec de Xènia Elias,  
de l'Associació Zero Waste Bcn  
Preu: 9,95 € + suplement

Al taller de begudes vegetals prepararem, de manera senzilla, aquestes begudes saludables. Evitarem envasos innecessaris i les podrem personalitzar al nostre gust.

---

## CUINA D'APROFITAMENT

N

Dijous 12 i 19 de desembre  
de 19.30 h a 21.30 h  
A càrrec de Xènia Elias,  
de l'Associació Zero Waste Bcn  
Preu: 19,89 € + suplement

Al taller de cuina saludable residu zero aprendrem a fer receptes senzilles i personalitzables lliures d'ingredients d'origen animal i evitant al màxim la generació de residus. És més saludable, divertit i econòmic preparar-les a casa, i evitarem els envasos. Tindrem en compte l'impacte ambiental dels ingredients i del procés, i tastarem tot allò que preparem!

---

## REBOSTERIA D'ARREU DEL MÓN

N

Divendres del 8 de novembre  
al 20 de desembre  
de 9.30 h a 11.30 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 59,68 € + suplement

Vols aprendre a fer els típics carqui-nyolis, un pastís de llimona (*lemon pie*), el *baklava*, passant pels scones anglesos i el *carrot cake*? En aquest taller aprendràs les bases d'una bona rebosteria i ens emportarem un petit tast de les elaboracions.

---

## CUINA DE MERCAT AMB PRODUCTES DE TEMPORADA

Dilluns de 9.30 h a 11.15 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 69,62 € + suplement

Ets un *cuinetes*? T'agrada descobrir nous plats? Taller de cuina de mercat, amb productes de temporada i plats amb molt de joc.

---

## SMOOTHIES SALUDABLES

Dijous 17 d'octubre  
de 19.30 h a 21.30 h  
A càrrec de Marta León,  
Espai de Salut Alé  
[www.foodgreenmood.com](http://www.foodgreenmood.com)  
Preu: 9,95 € + suplement

Quins són els sucus indicats per cuidar la nostra pell? I els més energètics? els més saludables? No et perdís aquesta oportunitat per aprendre i degustar sucus originals i boníssims!

---

## CREMES DE TARDOR

N

Divendres 22 i 29 de novembre  
de 20.15 h a 21.45 h  
A càrrec de Marta León,  
Espai de Salut Alé  
[www.foodgreenmood.com](http://www.foodgreenmood.com)  
Preu: 14,92 € + suplement

Comença a fer fred i ja ve de gust menjar per sopar cremes i sopes? Vine a aquest taller, hi cuinarem receptes senzilles, lleugeres i delicioses que faran que la nostra transició cap a l'hivern sigui molt més saludable.

---

## TRES WOKS DE FIDEUS ASIÀTICS

N

Dimarts 8, 15 i 22 d'octubre  
de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Agnès Dapère  
Preu: 22,38 € + suplement

En aquest taller descobrirem la tècnica de l'*stir fry* amb un wok per preparar uns fideus deliciosos en un tres i no res! Prepararem el *Chow Mein* de la Xina, el *Pad Thai* de Tailàndia i el *Mie Goreng* d'Indonèsia.



## LA CUINA MEDITERRÀNIA MÉS MULTICULTURAL

N

Dilluns 7, 14, 21 i 28 d'octubre  
de 20.15 h a 21.45 h

Professor: Diego Molina

Preu: 29,84 € + suplement

La cuina mediterrània és de les més completes i equilibrades del món, un fet que ha permès que la UNESCO la declarés bé immaterial de la humanitat. Comprèn molts països i cultures diferents, que tenen com a denominador comú el fet que comparteixen pràcticament tots els seus ingredients.

En aquest interessant taller treballarem amb tots els ingredients que formen part de la dieta mediterrània, incloent-hi el més destacat: l'oli d'oliva.

T'ensenyarem trucs de xef per fer més fàcil la teva tasca a la cuina, i treballarem amb interessants receptes de tots els països i les cultures que són a la vora del mar Mediterrani. La cuina siciliana, la grega, la del nostre mediterrani espanyol o els *tagins* i els *falàfels* àrabs seran els grans protagonistes d'aquest taller únic!

## LA CUINA MARINERA MÉS NOSTRA

N

Dilluns 4, 11, 18 i 25 de novembre  
de 20.15 h a 21.45 h

Professor: Diego Molina

Preu: 29,84 € + suplement

La cuina catalana destaca sobretot per la seva cuina marinera, on fins i tot ens hem atrevit a combinar en unes mateixes receptes plats del mar i de la terra. En aquest taller et mostrarem grans receptes de la cuina marinera conegudes i no tan conegudes, les quals constitueixen totes plegades la nostra senya d'identitat.

Les mandonguilles amb sípia, el *cim* i *tomba* de Tossa de Mar, el rap a l'all cremat i l'arròs del delta de l'Ebre són només un polsim del que ens espera en aquest gran taller!

## ELABORA EL TEU PROPI FOIE CASOLÀ

N

Dilluns 2 i 9 de desembre  
de 20.15 h a 21.45 h

Professor: Diego Molina

Preu: 14,92 € + suplement

Aprèn els conceptes més importants que has de saber per elaborar el teu propi *foie casolà*!

En aquest taller farem un tradicional *foie mi-cuit* i un *foie curat* a la sal que et sorprendran. A més, amb el *foie* elaborarem uns aperitius espectaculars.

També farem un *foie poêle* i t'ensenyarem els trucs essencials per treure profit de totes les versions possibles del *foie*. No t'ho pots perdre!

## TRES BOLS DE SOPES ASIÀTIQUES

N

Dimarts 29 d'octubre, 5 i  
12 de novembre

de 20.15 h a 21.45 h

Professora: Agnès Dapère

Preu: 22,38 € + suplement

Amb un toc d'herbes i espècies asiàtiques, aconseguirem que un senzill brou de pollastre adquireixi una dimensió extraordinària. Prepararem el *Tom Kha Gai* tailandès, el *Pho* vietnamita i la sopa taiwanesa.

## TOT CROQUETES

Dimecres 9 i 16 d'octubre  
de 19.45 h a 21.45 h

Professora: Aina Mir

Preu: 19,89 € + suplement

En aquest curs intensiu aprendrem a fer la base de les croquetes i moltes de les seves variants. Farem les de pollastre, les de bolets, formatge blau amb pera i nous, les de pernil salat i fins i tot la variant japonesa amb gambes o fins i tot les de xocolata!

---

## GYOZAS

---

Divendres 13 de desembre  
de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Isa Márquez  
Preu: 7,45 € + suplement

Les crestes *Guo Tie* (Xina) o *Gyoza* (Japó) tenen forma de mitja lluna amb els marges prisats. La massa s'elabora amb una barreja de farina i aigua, i normalment estan farcides de carn o verdures. Es fregeixen per la cara interior i després es couen al vapor.

---

## LA PASTA FRESCA: ARTESANIA A LA CUINA

---

Divendres 18 i 25 d'octubre,  
8 i 15 de novembre  
de 20.15 h a 21.45 h  
A càrrec de La mia scuola  
italiano&cucina  
Preu: 29,84 € + suplement

Un taller per endinsar-se en el món de la pasta fresca. Raviolis, farcits, salses i més coses: l'encant del que es fa a mà.

---

## CUINA TRADICIONAL DELS PAÏSOS CATALANS

---

Dimecres del 23 d'octubre  
al 27 de novembre  
de 19.45 h a 21.45 h  
Professora: Aina Mir  
Preu: 59,68 € + suplement

El poc temps per a cuinar sembla ser el culpable de què a les olles de casa ja no si senti el "xup-xup" tradicional. Cuinarem receptes catalanes de les comarques que il·lustraran les bases de la cuina catalana (picades, mar i muntanya, cuina de *cassola*) sempre usant ingredients tradicionals i de tardor. Farem tant aperitius, plats i dolços. Passarem també per les Illes Balears i pel país Valencià.

---

## PUMPKIN & SPICES

---

Dimarts 19 de novembre  
de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Agnès Dapère  
Preu: 7,45 € + suplement

Tastarem el maridatge de la carbassa amb espècies per fer delicioses receptes vegetarianes de cremes, cuscús i postres. Sessió en anglès.

---

## DOLÇOS DE NADAL

---

Dimecres 4 i 11 de desembre  
de 19.45 h a 21.45 h  
Professora: Aina Mir  
Preu: 19,89 € + suplement

El Nadal ens omple la casa de colors, llum i també molts dolços. Per això, en aquest curs, aprendrem a fer aquells dolços que sempre comprem pels nostres convidats o per portar al dinar al que ens han convidat. El tortell de reis, uns mantecats, el tronc de Nadal, algun torró de xocolata ràpid, les taronges confitades amb xocolata entre alguna altra coseta.

---

## RECEPTES DEL RANXO MARINER

---

Dijous 24 i 31 d'octubre  
de 19.30 h a 21.30 h  
A càrrec d'El Peix al Plat  
Preu: 19,89 € + suplement

El ranxo mariner forma part de la cultura gastronòmica de Barcelona, aquella cultura autèntica que fa olor de mar. Vine a gaudir de plats d'elaboració senzilla i sorprenent on el protagonista és el peix fresc.

---

## CUINA VEGETARIANA DE TARDOR

---

Dijous 7, 14, 21 i 28 novembre  
de 19.30 h a 21.30 h  
Professora: Ivanna Gómez  
Preu: 39,78 € + suplement

La tardor és una etapa de transició pel que fa a la temperatura en què apareixen moltes verdures i fruites plenes de sabor, però només en podem gaudir uns quants dies a l'any. Per tant, estigues a punt! En aquest taller les aprofitarem per preparar plats que t'encantaran.

## CUINA MEXICANA

Dimarts 3 i 10 de desembre  
de 20.15 h a 21.45 h  
A càrrec de Margarita Torres  
Preu: 14,92 € + suplement

Descobreix l'autèntica cuina mexicana, els orígens, els processos i sobretot el fet que no sempre és picant, amb plats sorprenents i fàcils de preparar.

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### ACTIVITAT FÍSICA

#### TXI-KUNG

Dimarts de 17.30 h a 19 h  
Professora: Alícia López  
Preu: 74,60 €

Exercicis que, tot combinant la respiració i la relaxació, ens ajuden a mantenir la salut.

#### TAI-TXI

Dimecres de 17.30 h a 19 h  
Professora: Alícia López  
Preu: 74,60 €

L'art del *tai-txi* prové de l'antiga Xina. Aquesta disciplina d'origen marcial desenvolupa l'energia interna, d'aquí que els seus moviments siguin lents i fluids produint estats de relaxació i concentració. L'aprenentatge del *tai-txi* millora la coordinació i la memòria, així com la força de cames i l'agilitat i flexibilitat de braços i columna.

#### STRETCHING (ESTIRAMENTS)

Dimecres de 18.15 h a 19.30 h  
Professora: Majo Villafaina  
Preu: 62,17 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

## BODY-BALANCE

Divendres de 17 h a 18.30 h  
Professora: Alicia López  
Preu: 59,68 €

Programa d'exercicis que combinen ioga, estiraments, moviments de *tai txi* i respiració del *txi kung* per entrenar de forma suau però efectiva, relaxar-se i equilibrar cos i ment. Millora l'elasticitat enfortint els glutis, les abdominals, cames i braços a més a més de proporcionar una profunda relaxació a través de la respiració conscient.

## IOGA INTEGRAL

Dilluns de 17.30 h a 19 h  
Professora: Raquel Mar  
Preu: 74,60 €

Síntesi dels mètodes tradicionals del ioga. El ioga integral és una pràctica dinàmica de ioga completa, on a través d'*asana* (postures), *pranayama* (respiració/energia) i meditació, permetem alliberar els bloquejos i les tensions, a nivell físic i energètic. Apte per a tothom.

## KUNDALINI IOGA

Dimarts de 10 h a 11.30 h  
Professora: Uxue Otaola  
Preu: 74,60 €

Es tracta d'un ioga dinàmic a la vegada que meditatiu. Cada classe és diferent, i es compon d'un escalfament, una sèrie d'exercicis amb uns beneficis concrets sobre el cos i la ment, meditació i relaxació. Actua a nivell físic, electromagnètic i de consciència.

## ENVELLIMENT SALUDABLE

Dijous de 10.30 h a 11.30 h  
Professor: Alberto Costas  
Preu: 49,73 €

Activitat de condicionament físic orientada a millorar la mobilitat articular i dirigida a persones que volen recuperar una bona forma física i enfortir els músculs en general.

---

## IOGA DINÀMIC

---

(A) Dimarts de 19.15 h a 20.30 h

(B) Dijous de 17.30 h a 19 h

Professora: Elisabet Belmonte

Preu (A): 62,17 €

Preu (B): 74,60 €

El ioga dinàmic et porta a la integritat. Es basa en un seguit de postures i moviments on la sensibilitat cap a les sensacions és la clau. Les teves articulacions es mobilitzen, els teus múscles es relaxen i enforteixen mentre la teva ment es relaxa a l'interioritzar-se amb la intel·ligència emocional.

---

## YAABA

---

Dimecres de 19 h a 20.30 h

Professora: Martina Lohse

Preu: 74,60 €

*Yaaba* significa ioga, acció, *afro*, Brasil, atenció.

En les classes de *yaaba* es desenvolupen fusions de treballs corporals i ball (dansa africana i afrobrasileira) que tenen com a objectiu millorar la postura i l'estat de la columna vertebral; exercicis de tonificació i estiraments excèntrics que estiren i reforcen la musculatura. La part de ball ofereix un treball rítmic en què l'objectiu és sentir l'alegria que el ball transmet, per alliberar tensions i l'estrès.

---

## GIMNÀSTICA DOLÇA I RELAXACIÓ

---

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h

(B) Dilluns de 18 h a 19.30 h

(C) Dimecres de 10 h a 11.30 h

Professores: Ina Dunkel,

Marisa Ponte i Juan García

Preu: 74,60 €

Partim de l'escolta del cos. Fem moviments suaus per tal de sensibilitzar, obrir, estirar, tonificar i harmonitzar el cos de forma global, els quals ens ajuden a recuperar mobilitat, guanyar flexibilitat, alliberar la respiració, relaxar tensions i millorar la postura. Per a tothom qui vulgui tenir cura del seu benestar.

---

## ZUMBA

---

(A) Dilluns de 20 h a 21 h

(B) Dilluns de 21 h a 22 h

Professora: Adriana Calise

Preu: 49,73 €

Activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins.

Quan et bellugues tot canvia.

---

## TONO-STRETCHING

---

Dimarts d'11.30 h a 12.30 h

Professora: Covadonga Viñas

Preu: 49,73 €

El *tono-stretching* és una activitat que combina el treball muscular amb els estiraments. Farem un treball muscular localitzat que buscarà tonificar i enfortir cames, braços, glutis i abdominals, i a més complementarem aquest exercici amb una sèrie d'estiraments que ens ajudaran a guanyar elasticitat i agilitat. Alhora, prendrem una major consciència corporal que ens aportarà una postura més correcta i un major benestar en el nostre dia a dia.

---

## HATHA IOGA PER A DONES

---

Dilluns de 10 h a 11.30 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 74,60 €

Enfortir la musculatura, despertar l'estructura òssia i ser conscients de la nostra postura.

---

## IOGA PER A EMBARASSADES

---

Dimarts de 18.30 h a 20 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 74,60 €

Des de les 15 setmanes fins al final de l'embaràs.

---

## PILATES

---

(A) Dimarts i dijous de 9.30 h a 10.30 h (nivell mig)

(B) Dijous de 17 h a 18.30 h

Professor: Alberto Costas

Preu (A): 99,46 €

Preu (B): 74,60 €

---

## BODY FLOW

N

Dilluns de 20.30 h a 21.30 h

Professora: Martina Lohse

Preu: 49,73 €

En aquest curs hi tindran un paper important la relaxació i l'alegria, juntament amb l'entrenament corporal com el *hatha* ioga, l'entrenament facial, els estiraments, el ioga *nidra*, el ioga tibetà i d'altres.

---

## TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Dijous de 18.30 h a 20 h

Professor: Alberto Costas

Preu: 74,60 €

En aquesta activitat es realitzen exercicis per enfortir i definir la musculatura mitjançant un entrenament d'intensitat mitja. Cada sessió consta de tres parts diferents: escalfament i mobilitzacions articulars, tonificació i exercicis per enfortir la musculatura (abdomen, braços, cames i glutis) i estiraments i relaxació.

---

## BODY SHAPE

Dijous de 20 h a 21 h

Professor: Alberto Costas

Preu: 49,73 €

Millora la teva figura! Entrenament general que busca aconseguir marcar i definir la musculatura adaptant-la a una classe aeròbica. Intensitat mitjana.

---

## GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

(A) Dijous de 20.15 h a 21.15 h

(B) Divendres de 9.30 h a 10.30 h

A càrrec de Selma Lavado i

Eva Mari

Preu (A): 49,73 €

Preu (B): 39,78 €

Aquest tipus de gimnàstica treballa la faixa abdominal tenint en compte la cura de l'esquena i prevenint problemes relacionats amb el sòl pelvià, redueix el perímetre abdominal aportant millores posturals, funcionals i estètiques.

---

## GIMNÀSTICA HIPO CORE

Dijous de 19 h a 20.15 h

A càrrec de Selma Lavado

Preu: 62,17 €

Taller destinat al treball de la força dels músculs centrals del cos (l'abdomen i el sòl pelvià), la mobilitat i la postura correcta mitjançant exercicis *hipopressius* i exercicis abdominals intensos i saludables.

---

## STRETCHYLATES

Dilluns i dimecres

de 19.30 h a 20.30 h

Professor: Jack Bernal

Preu: 99,46 €

Amb aquesta activitat, que combina els estiraments i el pilates, enfortirem, flexibilitzarem i tonificarem tota la musculatura corporal.

---

## FELDENKRAIS

N

Dimarts de 17 h a 18.30 h

Professora: Majo Villafaina,

professora en formació

Preu: 74,60 €

Entenent el cos com un sistema global, es treballen sèries de moviments específics i sense esforç, a fi de trobar nous patrons de moviment en un marc d'escolta, exploració, consciència i qualitat.

---

## BALLA I ACTIVA'T

Dimecres de 20.30 h a 22 h

Professor: Ildefons Vilanova

Preu: 74,60 €

Activitat alegre, divertida i senzilla. Vine a ballar al ritme de cançons modernes i actuals d'estils diversos, com els balls llatins, el *funk*, el *hip-hop*, l'*afro*, etc. No cal haver ballat mai abans, només calen ganes de divertir-se.

## CREIXEMENT PERSONAL

### CASA SANA: DIGUES COM VIUS I ET DIRÉ COM ET SENTS

N

Dilluns 7, 14, 21, 28 d'octubre i 4 de novembre de 19.30 h a 21 h

A càrrec de Gabriela Rojman, [puzzlearquitectura.com](http://puzzlearquitectura.com)  
Preu: 37,29 €

L'espai del teu habitatge pot donar-te suport o, per contra, pot produir-te un desgast important. Si trobes que la teva llar no és el lloc que voldries, en aquest taller aprendràs eines senzilles per poder-hi fer els canvis necessaris per convertir-la en l'espai saludable que sempre has desitjat.

### HO'OPONOPONO

Dimecres de 20 h a 21.30 h  
A càrrec de Carme Botey  
Preu: 59,68 €

Eina ancestral hawaiana que, fent servir el poder de la paraula, ens porta a reconèixer-nos creadors i responsables de la nostra vida i del nostre entorn.

### DEFENSA PERSONAL FEMENINA

Dimarts de 20 h a 21.30 h  
A càrrec d'Andreu Rojas  
Preu: 74,60 €

La prevenció és tan important, o més, que qualsevol mètode de defensa personal. Cal esgotar totes les sortides abans d'usar una acció contundent i fer desistir l'agressor. En aquest curs veurem com podem prevenir una agressió i, fins i tot, com podem reaccionar davant d'un cop, una agafada o una immobilització per part de l'agressor o els agressors. Amb la pràctica guanyarem seguretat i confiança en nosaltres mateixes per afrontar una situació violenta.

### AUTOESTIMA, DESCOBREIX LA TEVA PRÒPIA VERSIÓ

N

Dilluns de 19 h a 20.30 h  
Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga  
Preu: 59,68 €

Estimar-se un mateix és el primer pas per a una vida plena. Descobreix el valor de l'autoestima i d'enfortir la teva identitat a través de l'autoconeixement per mitjà de dinàmiques i exercicis que es basen en la psicologia positiva i el *coaching*. Descobreix la teva manera preferida de ser, coneix les teves fortaleses. Aprèn a acceptar-te i a valorar-te tal com ets. Cultiva una actitud positiva i proactiva envers la teva vida. Construeix la teva pròpia identitat posant en pràctica els teus punts forts i acceptant les teves àrees de millora.

### VIURE EN POSITIU

Dijous de 19.30 h a 21 h  
Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga  
Preu: 59,68 €

Taller presencial en el qual es busca un canvi de focus pel que fa a la nostra atenció: no enfonsar-nos en els aspectes negatius, sinó canviar la perspectiva per anar als aspectes positius.

### DESCOBREIX-TE AMB GESTALT

Dilluns de 19 h a 20.30 h  
Professora: Clara Dini, Bcn Gestalt  
Preu: 59,58 €

A través de diferents dinàmiques lúdiques i participatives, fem una presa de contacte amb aquesta filosofia humanista i els seus conceptes bàsics com l'"aquí-ara" i l'"adonar-se". L'objectiu d'aquest treball teórico-pràctic serà descobrir una nova manera de veure les coses, millorar el nostre benestar i aprofundir en el coneixement d'un mateix.

---

## INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

---

Divendres de 10 h a 11.30 h  
Professora: Rebeca Bermúdez  
Preu: 59,68 €

Conscients que necessitem aprendre a viure en un estat més equilibrat que ens porti confort emocional i ens rebaixi l'estrès físic proposem un taller per apropar-nos als aprenentatges bàsics de la meditació i el *mindfulness*.

---

## TXACRES

---

Dilluns de 19 h a 20 h  
Professora: Raquel Mar  
Preu: 49,73 €

Descobrim i equilibrem els nostres centres energètics per aconseguir la calma i l'energia necessàries en la nostra vida. Ens introduïrem en l'antiga tècnica del *reiki*, combinant eines provinents del ioga i l'aiurveda amb exercicis de respiració, automassatge i moviments suaus. Aconseguirem un equilibri integral, tant físic com emocional. Millorarem l'autoestima i la confiança, obtindrem calma i descans, estimularem el sistema immunitari, alliberarem l'estancació de l'energia i els bloqueigs emocionals, etc.

---

## TEATRE PER A L'AUTOCONEIXEMENT

---

Dilluns de 20.30 h a 22 h  
Professora: Clara Dini,  
Bcn Gestalt  
Preu: 59,68 €

Utilitzant diverses tècniques teatrals com són la improvisació, el text i el joc, tindrem l'oportunitat de descobrir diverses parts de la nostra personalitat i nous recursos personals de forma divertida i senzilla. No són necessaris coneixements previs.

---

## DIGUES ADEU A LA GANA EMOCIONAL. TINC GANA A TOTA HORA

---

N

Dimecres de 17 h a 18.30 h  
A càrrec de Laia Solé  
Preu: 67,14 €

Menges per ansietat? Has lluitat contra dietes avorrides que al final abandones? En aquest taller descobriràs com pots canviar la teva relació amb el menjar i sentir-te bé amb el teu pes mitjançant el *mindfulness*, el *mindful eating* i la PNL.

---

## SALUT

---

Pots consultar també l'apartat "En parlem...", on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

---

## REFORCEM LA MEMÒRIA

---

(A) Dimecres de 16.30 h a 18 h  
(B) Divendres d'11.30 h a 13 h  
(a partir de 65 anys)  
Professores: Eva de la Flor i  
Rebeca Bermúdez  
Preu (A): 74,60 €  
Preu (B): 59,68 €

Exercitarem la memòria a través d'exercicis on s'entrenen tècniques per millorar la codificació, l'emmagatzematge i la recuperació de la informació, a més es faran exercicis per estimular l'atenció, la fluïdesa verbal i l'orientació.

## LA CURA DE L'ESQUENA

Dissabte 26 d'octubre  
de 10 h a 14 h  
Professora: Ina Dunkel  
Preu: 19,89 €

Taller pràctic amb nocions teòriques per comprendre de forma vivencial de què depèn una esquena saludable.

Aprendrem moviments i estiraments senzills, a fi de recuperar flexibilitat i mobilitat, alleujar tensions, eliminar dolors, prevenir futures lesions i millorar la postura.

## LA PELVIS ENS MOU

Dissabte 23 de novembre  
de 10 h a 14 h  
Professora: Ina Dunkel  
Preu: 19,89 €

Amb aquest taller aconseguirem fer-nos presents en el centre del cos, sentir i descobrir la pelvis, alliberar-la. Serem conscients de la importància que té la seva mobilitat. Connectarem amb la força i l'arrelament.

## CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

### MIRANT EL CEL

Dimarts de 19 h a 20.30 h  
A càrrec d'AstroBarcelona  
Preu: 59,68 €

Mirant el cel és un curs d'iniciació a l'astronomia que combina la teoria amb la pràctica de l'astronomia amateur. S'adreça a tothom que vulgui endinsar-se en un univers meravellós i en una de les ciències més actives de l'actualitat.

## JARDINERIA AVANÇADA

N

Dilluns de 16.30 h a 17.30 h  
Professora: Marta Pitet  
Preu: 39,78 € + suplement

Aquest taller us vol donar nocions més específiques sobre cultiu de diferents grups de plantes en test, com ara les bulboses o les plantes d'interior.

Repasarem algunes nocions bàsiques sobre cultiu en test, farem pràctiques i posarem en comú els diferents dubtes que hi ha sobre la cura de les plantes.

Calen coneixements bàsics sobre cultiu de plantes en test.

## JARDINERIA: PLANTES DE BALCÓ I D'INTERIOR

Dilluns de 17.30 h a 19 h  
Professora: Marta Pitet  
Preu: 59,68 € + suplement

Sembra i preparació del balcó.

## EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

## COMUNICACIÓ

### POSADA EN ESCENA

N

Dijous de 20.30 h a 22 h  
A càrrec Jaume García Arija  
Preu: 74,60 €

Proposem aquest taller per a persones que vulguin experimentar amb les eines i els conceptes que, habitualment, utilitzen les actrius i els actors per afrontar els seus personatges i analitzar els textos. L'objectiu del taller és poder representar finalment les escenes de diàleg i els monòlegs que haguem treballat. Ara bé, no es tracta ni de buscar un resultat concret ni de passar gens de nervis, sinó tot el contrari: volem que jugueu, proposeu i gaudiu del procés creatiu.



---

## COM EXPLICAR CONTES NO SEXISTES ALS INFANTS

N

Dilluns 7, 14 i 21 d'octubre de 17 h a 18.30 h

A càrrec de Yolanda Díaz  
Preu: 22,37 €

Dins d'aquest taller aprendreu a explicar contes als infants emprant diferents recursos que tenim a l'abast, i també aprendreu a identificar els components sexistes i discriminatoris dins dels contes tradicionals... i els moderns.

---

## DONA I LITERATURA: LECTURES PER COMPRENDRE EL MÓN EN FEMENÍ

N

Dijous de 17.15 h a 18.15 h  
Professora: Covadonga Viñas  
Preu: 39,78 €

Al llarg de la història de la literatura la veu de les dones ha quedat moltes vegades silenciada o deixada de banda. En aquest curs volem recuperar l'escriptura de determinades autores que van reivindicar el paper de la dona mitjançant aquesta expressió artística. A través de la lectura de diverses obres escrites per dones analitzarem la funció i la importància que van tenir dins del panorama literari.

---

## ESCRITURA CREATIVA

Dimecres de 18.30 h a 20 h  
Professora: Susana Camps,  
d'El Barco de Papel  
Preu: 74,60 €

Coneixerem les característiques d'un text literari i aprofundirem en les tècniques narratives.

---

## FOTOGRAFIA I VÍDEO

---

### FOTOGRAFIA DIGITAL. CÀMERA RÈFLEX

Dilluns i dimecres de 18.30 h a 19.30 h  
Professor: Jack Bernal,  
[www.jackbernal.com](http://www.jackbernal.com)  
Preu: 99,46 €

El curs us servirà per conèixer la càmera, aprendre els principis bàsics de fotografia que s'apliquen amb la funció manual i aconseguir efectes estètics que aquesta funció permet controlar. Cal portar la càmera fotogràfica.

---

### FOTOGRAFIA QUOTIDIANA

Dilluns de 19.30 h a 21 h  
Professora: Claudia Frontino  
Preu: 59,68 €

T'agrada la fotografia però només treus la càmera quan marxes de vacances? En aquest curs aprendrem a fotografiar la rutina i trobarem escenes quotidianes dignes de ser immortalitzades. Farem servir la fotografia per parlar de nosaltres i d'allò que ens envolta! Es recomana tenir un coneixement mínim de càmera digital, ja que no és un curs tècnic. Es pot portar qualsevol càmera digital.

---

### RESTAURACIÓ DE FOTOGRAFIES ANTIGUES

N

Dijous de 17.30 h a 19 h  
Professor: Andreu Rojas  
Preu: 74,60 €

En aquest taller aprendràs a restaurar les teves fotos antigues amb Photoshop. Aprèn a treure taques de les fotografies, a eliminar-ne desperfectes i fins i tot a acolorir les teves fotos en blanc i negre. Cal portar ordinador portàtil amb el Photoshop instal·lat.

## MÚSICA I VEU

### CANT CORAL I TÈCNICA VOCAL

Dijous de 17.30 h a 19 h  
Professor: Ivan Gas  
Preu: 74,60 €

Vols aprendre a cantar? T'agradaria utilitzar la teva veu d'una manera saludable? En aquest taller de tècnica vocal i cant en grup descobrirem les possibilitats de la nostra veu. Treballarem la improvisació, els l'empastament vocal i la presència escènica a partir d'un ampli repertori de diversos gèneres (*pop*, *jazz*, ètnic, etc). Us hi esperem!

### GUITARRA

(A) Dilluns de 19 h a 20.30 h  
(Avançat)  
(B) Dijous de 19 h a 20.30 h  
(Mitjà)  
(C) Dijous de 20.30 h a 22 h  
(Iniciació)  
Professora: Marta Vigo  
Preu: 74,50 €

### UKELELE (INICIACIÓ)

Divendres de 19 h a 20.30 h  
Professora: Marta Vigo  
Preu: 59,68 €

L'ukelele és una guitarreta de quatre cordes, originària de les illes Hawaii, que ha captivat intèrprets d'arreu del món i d'estils musicals ben diversos. Fàcil de fer sonar, de preu assequible i mida transportable.

### GRUP DE CORDES

Divendres de 20.30 h a 22 h  
Professora: Marta Vigo  
Preu: 59,68 €

Amb instruments acústics de corda polsada (guitarra, ukelele, mandolina, llaüt, etc.) i fregada (violí, viola, violoncel, contrabaix) treballarem un variat repertori que es compon de temes de diferents estils i indrets.

### GRUP INSTRUMENTAL

Dilluns de 20.30 h a 22 h  
Professora: Marta Vigo  
Preu: 74,60 €

### SOLFEIG PER A TOTHOM

Divendres de 17.30 h a 19 h  
Professora: Marta Vigo  
Preu: 59,68 €

La música es representa sobre el paper amb una solfa o partitura. Si mai has tingut curiositat per saber com es llegeix, ara tens l'oportunitat d'aprendre-ho. No calen coneixements ni experiència musical prèvia i t'adonaràs que és molt més fàcil del que sembla.

### SOLFEIG PER A CANTAIRE

Dimarts de 17.30 h a 19 h  
Professora: Marta Vigo  
Preu: 74,60 €

Taller adreçat als cantaires amateurs que ja estan familiaritzats amb les partitures i les notes més elementals (les de l'escala de Do amb les figures de rodona, blanca negra i corxera). Aprendrem a entonar totes les notes i practicarem amb jocs rítmics i cançons per poder llegir ritmes més complicats.

### SOLFEIG PER A EXPERTS

Dimarts de 16 h a 17.30 h  
Professora: Marta Vigo  
Preu: 74,60 €

Si ja tens nocions de lectura musical però encara t'és difícil entonar una partitura, sobretot si porta sostinguts i bemolls, en aquest taller podràs practicar amb jocs, exercicis i cançons per guanyar agilitat i entonar intervals difícils, acords, arpegis i escales majors i menors.

## DANSA

### RITMES LLATINS SENSE PARELLA

Dilluns de 18.30 h a 20 h  
Professor: Idefons Vilanova  
Preu: 74,60 €

Aprèn els diferents estils llatins: *merengue, salsa, bachata, cúmbia, txi-txi-txi, conga* i *mambo*. No cal parella.

### BALLS DE SALÓ

(A) Dimecres de 20 h a 21.30 h  
(Iniciació)  
(B) Dijous de 20.30 h a 22 h  
(Mig)  
Professor: José Luis Garzón  
Preu: 74,60 €

Curs pensat amb la idea de fer descobrir a l'alumne el gust per aprendre a ballar mitjançant l'explicació de les tècniques de ball bàsiques per als diferents gèneres musicals, donant èmfasi a l'aprenentatge dels compassos bàsics. Cal parella.

### DANSA ORIENTAL

Dimarts de 20.30 h a 22 h  
Professora: Johanna Lozada  
Preu: 74,60 €

Descobreix l'univers d'aquesta dansa ancestral, la seva música, els ritmes bàsics i els principals estils. Durant la primera etapa dirigirem la nostra energia a treballar conceptes com els peus, el pes i l'eix corporal, els moviments ondulatoris bàsics i la coordinació de manera fluida. Reconnecta't amb la teva essència femenina, equilibra el teu cos i oxigena la teva ment d'una manera divertida.

### COUNTRY-LINE DANCE

(A) Dimarts de 19 h a 20.30 h  
(Iniciació)  
(B) Dimarts de 20.30 h a 22 h  
(Mig)  
Professores de l'ACB  
(Amics Country Barcelona)  
Preu: 74,60 €

### INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dijous de 18.30 h a 20 h  
Professora: Majo Villafaina  
Preu: 74,60 €

Aquest curs vol fer conèixer els elements bàsics de la dansa contemporània per desenvolupar un llenguatge de moviment ampli i orgànic.

### DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Dimecres de 20.30 h a 22 h  
Professora: Sílvia Gutiérrez  
de Masala Cultural  
Preu: 74,60 €

Dances vitals, enèrgiques... Les coreografies Bollywood són senzilles i molt alegres, combinen moviments de les danses índies amb altres danses modernes com el *hip-hop*.

### SWING SOLO

Divendres de 20.30 h a 21.30 h  
A càrrec de Swing Barcelona  
El Temple del Swing  
Preu: 39,78 €

Aprenderàs moviments i passos per gaudir del *swing* sense haver de fer-ho amb una parella. Les classes són divertides i molt dinàmiques, ideals per carregar-se d'optimisme i bona energia i alhora millorar la coordinació, l'agilitat i la rapidesa de moviments. És idoni per a totes les edats.

### BALLA ELS 80

Dimecres de 20.30 h a 22 h  
Professor: Jack Bernal  
Preu: 74,60 €

Una classe dinàmica, amb ritme, para venir a divertir-se i aprendre a moure's. Farem coreografies amb la millor música i l'estil dels anys vuitanta.

---

**SEVILLANES**

---

(A) Dimarts de 17.30 h a 19 h  
(Mitjà)

(B) Dimarts de 19 h a 20.30 h  
(Iniciació)

Professora: Esperanza Rodríguez  
Preu: 74,60 €

---

**INICIACIÓ AL  
BALLET CLÀSSIC**

---

(A) Divendres de 19 h a 20.30 h  
(Iniciació)

(B) Divendres de 20.30 h a 22 h  
(Mig)

Professora: Berta Real  
Preu: 59,68 €

El ballet és la base per a qualsevol altre estil de dansa. Ens ajudarà a augmentar la nostra flexibilitat, a millorar la coordinació i a corregir hàbits posturals. Aquest taller és una bona manera de mantenir-te en forma alhora que ens divertim.

---

**DANSES DE LA POLINÈSIA**

---

Divendres de 18 h a 19.30 h  
Professora: Mireia Rider  
Preu: 59,68 €

Viatja a paradisos llunyans del Pacífic Sud mitjançant el ball i submergeix-te en la fantàstica cultura de les Hawaii i Tahití. Mou els teus malucs al ritme dels tambors i els ukeleles i deixa't seduir per aquestes danses enèrgiques, exòtiques, elegants i molt femenines.

---

**MODERN JAZZ**

---

Dimarts de 20.30 h a 22 h  
Professora: Olga Sances  
Preu: 74,60 €

En aquest curs ens ocuparem del *modern jazz*, que té l'origen en les danses negres del segle XIX. Actualment es constitueix a partir de la fusió d'elements de la dansa clàssica, contemporània, l'estil *jazz* i la dansa moderna, i permet treballar la coordinació, la interpretació i la musicalitat dels moviments.

---

---

**FLAMENC**

---

Divendres de 17.30 h a 18.30 h  
Professora: Esperanza Rodríguez  
Preu: 39,78 €

Iniciació al ball flamenc. Descobrirem els seus ritmes, treballant el *zapateo*, la *postura*, el *tango* i l'*alegría*.

---

**BURLESQUE**

---

Dijous de 19 h a 20.30 h  
Professora: Olga Sances  
Preu: 74,60 €

Al Taller de *Burlesque Hot Fusion* treballarem dos estils ben diferents, d'una banda el burlesque inspirat en els cabarets i les noies *pin up* en què treballarem amb boa de plomes, i guants llargs, i d'altra banda un estil més actual, músiques ràpides i amb un gran treball de cadira. Treballarem la postura, l'equilibri i la força, la sensualitat i la seguretat en una mateixa.

---

**BOOTY DANCE-TWERK**

---

Divendres de 20 h a 21.30 h  
Professora: Maria Moreira  
Preu: 59,68 €

Ball urbà amb orígens a Àfrica que es concentra en les mil maneres de moure els malucs. Aprendre a controlar el nostre cos treballant diverses tècniques d'aïllament mentre millorem la coordinació, la musicalitat i l'equilibri. Cal portar genolleres.

---

**RUMBA**

---

Divendres de 18.30 h a 20 h  
Professora: Esperanza Rodríguez  
Preu: 59,68 €

Vine a divertir-te aprenent passos bàsics del flamenc ballant i coordinant el cos amb el ritme i el compàs de la rumba flamenca i catalana. Ooooleeeee!

---

---

## VOGUING

---

Divendres de 19.30 h a 20.30 h  
A càrrec de House of Ubeta  
by Mother Anna Yang  
Preu: 39,78 €

El *voguing* és un estil de ball molt important en la història contra les discriminacions de gènere i raça, però, a més, està molt de moda a tot el món i continua la seva lluita a favor de les persones gràcies als ballarins i ballarines que el representen.

Des de moviments molt lineals, poses, contorsions (*dips*), extraient tota la feminitat que cadascú pot expressar, el *voguing* et completa atlèticament amb un treball d'estiraments i força muscular extrema.

---

## EXPRESSIÓ PLÀSTICA

---

---

### ARTS PLÀSTIQUES

---

---

#### PINTURA I DIBUIX

---

(A) Dijous de 17 h a 19 h  
(B) Dijous de 19.15 h a 21.15 h  
Professora: M. Teresa Andorrà  
Preu: 89,52 € + suplement

Iniciació a l'aquarel·la, la tinta xinesa, els pastels, la pintura a l'oli i perfeccionament.

---

#### PINTA, EXPERIMENTA I CREA

---

Dimecres de 10 h a 12 h  
Professor: Sergio Moreno  
Preu: 79,57 €

Descobreix el teu potencial creatiu mitjançant la pràctica de diverses tècniques artístiques i experimentals. Viu una experiència única, diferent i molt creativa. No es necessiten coneixements previs, tan sols interès per l'activitat artística.

---

#### PINTURA A L'OLI PAISATGE I RETRAT

---

Dimarts de 9.45 h a 11.45 h  
Professora: M. Teresa Andorrà  
Preu: 89,52 € + suplement

---

#### GARDEN SKETCHING

---

Dissabte 9, 16, 23 i 30 novembre de 10.30 h a 13.30 h  
Professora: M. Teresa Andorrà  
Preu: 59,68 € + suplement

En aquest curs aprendrem a identificar els arbres i les plantes, parlarem de la perspectiva atmosfèrica i d'enquadraments originals, i estudiarem les ombres segons les hores del dia.

---

#### ACOLOREIX-TE

---

Dimarts de 19.30 h a 21.30 h  
Professor: Sergio Moreno  
Preu: 79,57 €

Atreveix-te a expressar i desenvolupar la teva creativitat amb els colors, tan importants en les nostres vides. Cada color s'associa a un sentiment, pensament, desig, estat d'ànim... Aprenderàs a percebre, combinar i fer servir els colors d'una manera harmònica mitjançant l'experimentació amb diferents materials.

---

#### URBAN SKETCHING

---

Dimarts de 17 h a 19 h  
Professor: Daniel Castro  
Preu: 79,57 € + suplement

Dibuixem al carrer! Aprofitarem l'avinentsa per conèixer una mica més la ciutat dibuixant-ne les coses més representatives. Caminant pels barris tindrem l'oportunitat de dibuixar-ne la gent, l'arquitectura, el color..., i podrem conèixer més aspectes de la ciutat i potser descobrirem llocs que no coneixíem. Som-hi, sortim a dibuixar!

---

## TALLER DE PINTURA JAPONESA. SUMI-E ELS «QUATRE HONORABLES CAVALLERS»

---

Dijous 10, 17, 24 i 31 d'octubre de 10.30 h a 12.30 h  
Professora: Andi DomDom  
Preu: 39,78 € + suplement

El Sumi-e és una antiquíssima tècnica de pintura a l'aigua portada a terme amb pinzell i tinta xinesa. Mitjançant traços delicats inspirats principalment en la naturalesa, aquesta tècnica destaca per la seva bellesa i senzillesa.

---

## DIBUIXEM UN CONTE

---

Dimarts de 17.30 h a 19.30 h  
Professora: Glòria Falcón  
Preu: 79,57 € + suplement

Aquest és un taller obert d'àlbum il·lustrat. Aprendre tècniques de dibuix i d'il·lustració, farem *storyboards* i definirem els personatges del nostre conte. Adreçat a nous i antics alumnes. Atenció personalitzada. Vine i gaudeix creant el teu propi àlbum il·lustrat!

---

## EL MEU PROPI CÒMIC

---

Dijous de 18 h a 19.30 h a partir del 17 d'octubre  
A càrrec de Marlene Krause  
Preu: 59,68 € + material

En aquest curs elaborarem històries curtes amb tècniques variades, aprendreu a canalitzar idees pròpies en històries divertides i interessants que traslladareu al paper.

---

## FET A MÀ

---

---

### FEM EMBOLCALLS PER ALS ENTREPANS (TIPUS BOC'N ROLL)

---

Dimarts 26 de novembre de 20 h a 22 h  
A càrrec de l'Associació Zero Waste Bcn  
Preu: 9,95 € + suplement

Farem un embolcall reutilitzable per a l'entrepà per evitar el paper de plàstic transparent i el paper de plata.

---

## CROCHET DE TARDOR

---

Dimecres del 16 d'octubre al 6 de novembre de 18 h a 20 h  
A càrrec de Lady Crochet  
Preu: 39,78 €

Teixeix els teus complements de tardor tot aprenent nous punts i tècniques. Mitenes, gorres, colls i fins i tot un xal per abrigar-te!

---

## TALLER CREACIONS AMB TEXANS

---

Dijous 10 d'octubre de 18 h a 20 h  
A càrrec de Back To Eco  
Preu: 9,95 € + suplement

Vine a fer la teva bossa, ninot o decoració amb texans vells amb l'equip de Back to Eco.

---

## PATRONEJA I BOSSEJA

---

Divendres de 18 h a 20 h  
Professora: Montserrat Pérez, siNesteSia  
Preu: 79,57 €

En aquest taller pràctic aprendràs amb molta facilitat a crear i a dissenyar tot mena de bosses. Aprofitaràs materials i reciclaràs teixits per donar-los una nova vida útil.

---

## PATCHWORK

---

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h  
Professora: Montserrat Andrés  
Preu: 79,57 €

---

## COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

---

Dilluns de 17.30 h a 19.30 h  
Professora: Àngels Palau  
Preu: 59,68 € + suplement

---

Aquesta activitat està dirigida a persones que vulguin aprendre a cosir a mà des de l'inici. Anirem avançant amb les diferents puntades, que ens serviran per poder solucionar els petits problemes que ens sorgeixin amb la roba. Acabarem amb una presa de contacte amb la màquina de cosir.

---

## PATRONATGE BÀSIC

---

Dimarts de 17 h a 19 h  
Professora: Montserrat Pérez, siNesteSia  
Preu: 79,57 €

---

Aprendràs d'una manera senzilla i pràctica a fer peces que t'aniran descobrint el creatiu món del patronatge. Prendràs mesures, realitzaràs un patró, tall i confecció de la peça amb els seus corresponents acabats.

---

## APRÈN A COSIR A MÀQUINA

---

Dijous de 19 h a 21 h  
Professora: Àngels Palau  
Preu: 79,57 € + suplement

---

Si vols aprendre a cosir a màquina, aquest és el teu taller. Vine amb la teva màquina si vols, i si no al centre en tenim per compartir. Aprendrem per a què serveixen totes les parts de la màquina, cosirem amb les diferents puntades que es poden fer i usarem els seus diferents accessoris: posarem cremalleres, farem traus, zig-zag, etc.

---

---

## HUMANITATS

---

---

## HISTÒRIA

---

## APRÈN A FER EL TEU ARBRE GENEALÒGIC

---

Dijous de 17.30 h a 19 h  
Professora: Mireia Nieto, de Tataranietos.com  
Preu: 59,68 €

---

Investigar la pròpia història familiar està a l'abast de tothom. A les sessions coneixeràs els trucs, els recursos i els arxius on pots trobar informació sobre les vides dels teus avantpassats per conèixer-los millor a ells i, de retruc, a tu mateix.

---

## LLEGIR LA IMATGE DE L'ART

---

Dimecres de 19.30 h a 21 h  
Professor: Sergio Moreno  
Preu: 59,68 €

---

En aquest taller aprendràs a conèixer la història de l'art des d'un altre punt de vista, a llegir una obra d'art d'una manera dinàmica, interactiva, divertida i útil per a les teves visites als museus o galeries, d'aquí o de fora.

---

## MANS A L'ÒPERA

---

Dimecres de 19.30 h a 21 h  
Professora: Maria Voronkova  
Preu: 59,68 €

---

Amb aquest taller farem els primers passos en el món de la música clàssica i moderna, i especialment en l'òpera. Explicarem d'una manera senzilla i divertida la història de l'òpera per poder valorar una mica més el món màgic i misteriós del teatre operístic.

---

## ITINERARIS

### BARRI DEL BORN. TRADICIONS I LLEGENDES

N

Divendres 15 de novembre  
de 10.30 h a 12.30 h  
A càrrec de Jorge Pisa  
Preu: 9,95 €

Coneixerem millor la història i les tradicions del barri del Born, un dels més antics de Barcelona. Es va desenvolupar al voltant de l'església de Santa Maria del Mar i es va convertir en un dels sectors més actius i cosmopolites de la ciutat. Començarem la visita guiada a la "catedral del mar" i coneixerem les tradicions, les llegendes, la història i el patrimoni d'un dels barris amb més personalitat de Barcelona.

### BARCELONA MODERNISTA

Dijous 5 de desembre  
de 10.30 h a 12.30 h  
A càrrec de Jorge Pisa  
Preu: 9,95 €

Una ruta de carrer pels principals espais de Barcelona on el modernisme va esdevenir un símbol d'identitat de Catalunya des de finals del segle XIX fins a principis del XX. Quines van ser les seves característiques, els seus arquitectes més distingits, els principals mecenes i sobretot les obres arquitectòniques.

### VISITA AL PARC DE LA CIUTADELLA: HISTÒRIA I PATRIMONI

N

Divendres 18 d'octubre  
de 10.30 h a 12.30 h  
A càrrec de Jorge Pisa  
Preu: 9,95 €

Conèixer la història d'una part de la ciutat medieval i moderna: el barri medieval i modern de la Ribera, la construcció de la fortalesa de la Ciutadella i la seva adequació posterior com a seu de l'Exposició Universal de Barcelona del 1888 i fins a l'actualitat. Coneixerem així la seva història, el patrimoni arquitectònic i alguns misteris.

### ANIMA'T A PARTICIPAR EN UNA CITA AMB L'ART. NOVA PRESENTACIÓ DE LA SALA D'ART MODERN DEL MNAC

N

Dissabte 26 d'octubre  
de 10.15 h a 13.15 h  
A càrrec de Sergio Moreno  
Preu: 14,92 € + suplement

Participa i viu el naixement i l'evolució de l'artista modern, presentant-se a si mateix com l'especialista de la llibertat. Descobriràs els efectes de la industrialització i l'art que signifiquen novetat, ruptura i joventut. L'escultura i la pintura, la fotografia, el cartellisme, el cinema, l'arquitectura i les arts decoratives, totes elles reunides i on apareixeran noms com Pablo Ruiz Picasso i Antoni Gaudí.

### TALLERS PER A INFANTS I JOVES

#### HIP HOP

Dimecres de 17.30 h a 19 h  
Professora: Júlia Hernández  
Taller gratuït gestionat per Eix Jove  
Inscripcions [eixjove.cat/tallers\\_trimestrals](http://eixjove.cat/tallers_trimestrals)  
Per a nois i noies entre 12 i 16 anys.

### TALLERS EN FAMÍLIA

#### DANSA AMB NADONS

Dijous d'11.30 h a 12.45 h  
Professora: Aina de Gispert  
Preu: 62,17 €

És un taller per a nadons des de 2 mesos fins a l'any i mig on els les famílies podran gaudir d'un espai de relació amb el seu fill/a a través de la dansa, la música i el joc. Un espai per enfortir els vincles afectius en un clima de seguretat, confiança i respecte a tots i cada un dels ritmes dels infants i que ens permetrà compartir, sentir, relaxar-nos i molt més.



---

## DANSA EN FAMÍLIA

---

Dijous de 16 h a 17 h  
Professora: Aina de Gispert  
Preu: 49,73 €

Ens iniciarem en el món de la dansa a través del moviment, la música i el joc, i interactuarem amb els nostres fills i filles en un espai lúdic. Amb l'ajuda de diversos materials potenciarem la creativitat, l'aprenentatge i l'expressió corporal en un clima de respecte i confiança a cadascun dels membres del grup.

Per a infants d'entre 18 mesos i 3 anys (caminants).

---

## ZUMBA DANCE AMB NADONS

---

Dimarts de 10.30 h a 11.30 h  
Professora: Covadonga Viñas  
Preu: 49,73 €

Vine a ballar amb el teu nadó al mateix temps que recuperes la forma física de manera lúdica! Taller ideal per estar amb el teu nadó i altres mares mentre recuperes la tonicitat del teu cos.

És recomanable l'ús de portabebès.

---

## IOGA PER A NADONS DE 0 A 1 ANYS

---

Dilluns d'11.30 h a 13 h  
Professora: Uxue Otaola  
Preu: 74,60 €

Practicarem exercicis per relaxar-nos i estimularem tots els sistemes corporals del bebè. Cal haver passat la quarantena.

---

## MÚSICA EN FAMÍLIA EL DESPERTAR MUSICAL

---

Divendres de 15.30 h a 16.30 h  
A càrrec d'A4músics  
Preu: 39,78 €

Per a infants d'entre 6 a 18 mesos (no caminants).

---

## MÚSICA EN FAMÍLIA DESCOBRINT EL MÓN SONOR NOU

---

Divendres de 16.30 h a 17.30 h  
A càrrec d'A4músics  
Preu: 39,78 €

Per a infants d'entre 18 a 36 mesos (caminants).

---

## ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

---

(A) Dilluns de 16.30 h a 17.30 h  
(B) Dimecres de 12 h a 13 h

Professores: Lucía Barea i  
Leila Ghorbel

Preu: 49,73 €

Per a nadons entre 2 i 12 mesos (no caminants).

---

## TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS

---

(A) Dilluns de 17.30 h a 18.30 h  
(B) Dimecres de 10 h a 11 h  
(C) Dimecres d'11 h a 12 h

Professores: Lucía Barea i  
Leila Ghorbel

Preu: 49,73 €

Per a infants d'1 a 3 anys (caminants).

---

## MAMIFIT: FITNESS PER A MARES I FILLS/ES

---

(A) Dilluns de 16 h a 17 h  
(B) Dilluns de 17 h a 18 h  
(C) Dimecres de 17 h a 18 h

A càrrec de MAMIfit

Preu: 49,73 €

Si has estat mare recentment – o no tant – i vols cuidar-te i fer una mica de gimnàstica, aquest és el teu taller! A les classes es fa: Gimnàstica hipopressiva + tonificació + cardio + estiraments i pots fer-ho acompanyada del teu fill/a.

Podràs realitzar l'activitat: per part vaginal unes 6 setmanes després del part i cesària unes 8 setmanes.

## ADREÇA

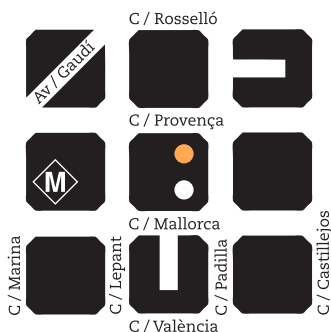
C/ Provença, 480  
Tel. 93 450 89 17  
info@ccsagradafamilia.net  
Metro: L2 i L5 Sagrada Família  
Bus: 19, 33, 34, B24, D50, H10 i V21  
Bicing: C/ Lepant amb C/ Mallorca  
Aparcament per a bicicletes

ccsagradafamilia.net  
facebook.com/centrecivicsafa  
twitter.com/centrecivicsafa  
instagram.com/centrecivicsafa

## MAPA

● C/ Provença, 480

○ C/ Mallorca, 425 – 433



## HORARIS

De dilluns a divendres de 9 h a 21 h,  
dissabtes de 10 h a 14 h i de 16 h a 20 h,  
diumenges de 10 h a 14 h.



Sala  
d'actes

GESTIONA:



**Districte de  
l'Eixample**

@centrecivicsafa